SLENDERTONE®
Abs

United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
Deutschland: 0800 000 1094
España: 900994467
Italia: 0800 928 388
International: +353 949029936

info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

Copyright: © 2013, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved

Part No: 2400-0335 Rev.: 2 Date of Issue: 5/13

SLENDERTONE®
Abs

Instruction Manual

MODE D'EMPLOI
GEBRAUCHSANWEISUNG
MANUAL DE USUARIO
GEBRUIKSAANWIJZINGEN
ISTRUZIONI PER L'USO
INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO

www.slendertone.com

WILLKOMMEN!

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres SLENDERTONE ABS. Bitte lesen Sie sich das vorliegende Handbuch vollständig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

Sie bekommen einen flachen, festeren Bauch mit dem SLENDERTONE ABS Gürtel! Dieser elektronische Muskelstimulator ist der einzige Gürtel, der in der Lage ist, alle Ihre Bauchmuskeln zu trainieren, Ihren Bauch zu straffen und Ihre Silhouette zu verbessern. Der bequeme, praktische Gürtel lässt sich in nur wenigen Sekunden anlegen, sodass Sie Ihre Bauchmuskeln an jedem beliebigen Ort trainieren können. Er kann ohne zusätzliche körperliche Betätigung oder in Kombination mit Sport verwendet werden.

Der SLENDERTONE ABS Gürtel ist klinisch erprobt; er festigt und strafft nachweislich die Bauchmuskulatur in nur vier Wochen. Verwenden Sie den Gürtel fünf Mal pro Woche von 6 bis 30 Minuten lang und Sie können mit folgenden Ergebnissen rechnen:

- 100 % der Anwender haben festere, straffere Bauchmuskeln
- 49 % stärkere Bauchmuskulatur
- 72 % mehr Leistungsvermögen der Bauchmuskulatur

* Klinische Studie von Dr. John Porcari, Ph.D., USA, 2004

Der Lieferumfang Ihres SLENDERTONE ABS Gürtels umfasst eine tragbare Steuereinheit, die mit einer Reihe von Kleidungsstücken verbunden werden kann, um verschiedene Körperflächen zu festigen und zu straffen. Entdecken Sie unser Produktsortiment unter www.slendertone.de!

Das SLENDERTONE ABS ist ein elektrischer Muskelstimulator, der zur Verbesserung der normalen Muskelleistung erdacht wurde. Er kann ferner und unter ärztlicher Aufsicht zur Rehabilitation von Muskeln eingesetzt werden, die aufgrund falscher Benutzung bzw. Verletzung nicht fehlerfrei arbeiten.

KONTAKT

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Einstellen Ihres Geräts oder andere Fragen bzw. Anliegen haben, senden Sie uns eine E-Mail an oder rufen Sie den SLENDERTONE Kundendienst an:

Deutschland: 0800 000 1094
International: +353 94 902 9936
Email: info@slendertone.com
www.slendertone.com

PRODUKTGARANTIE

Wenn bei Ihrem SLENDERTONE ABS innerhalb von zwei Jahren ab dem Kaufdatum ein Fehler auftritt, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder etwaige defekte Teile kostenlos (d. h. ohne Arbeits- oder Materialkosten) auszutauschen oder zu reparieren*, sofern das Produkt die folgenden Bedingungen erfüllt:

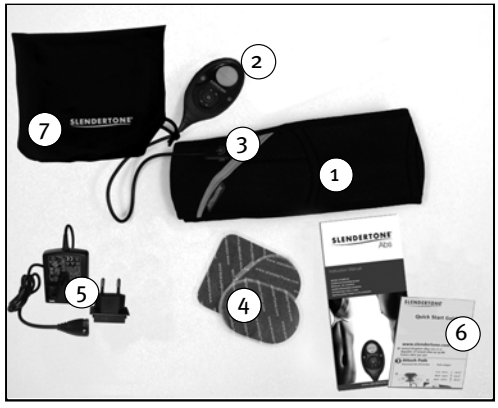
- Es wurde nur für den vorgesehenen Zweck und auf die in diesem Handbuch beschriebene Art und Weise eingesetzt.
- Es wurde nicht an eine ungeeignete Spannungsquelle angeschlossen.
- Es wurde weder missbräuchlich verwendet noch nachlässig behandelt.
- Es wurde ausschließlich von einem zugelassenen SLENDERTONE Agenten modifiziert oder repariert.

Diese Garantie ergänzt die bestehenden nationalen Garantieverpflichtungen und wirkt sich nicht auf Ihre gesetzlich festgelegten Rechte als Verbraucher aus.

* Ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie Pads, Gürtel usw.), die einer normalen Abnutzung unterliegen.

EINFÜHRUNG IN SLENDERTONE ABS

Das vollständige SLENDERTONE ABS Paket umfasst folgende Teile. Das Zubehörpaket enthält weder Steuereinheit noch Ladegerät.



1. Gürtel:
Der ergonomisch geschnittene Gürtel wird um die Taille gelegt. Das Damenmodell (E:70) ist für Taillenumfänge von 61 bis 112 cm geeignet. Das Herrenmodell (X:70) ist für Taillenumfänge von 69 bis 119 cm geeignet. Der Gürtel hat eine Tasche zur Aufnahme der Steuereinheit während des Betriebs.

2. Steuereinheit:
Die Steuereinheit erzeugt Signale, die über den Gürtel und die Pads (Elektroden) an Ihre Muskeln geleitet werden und dazu führen, dass diese kontrahieren. Die Steuereinheit ist wiederaufladbar, ein vollständiger Ladevorgang dauert ca. drei Stunden.

3. Stecker der Steuereinheit:
Über diesen Stecker wird die Steuereinheit mit dem Gürtel verbunden. Achten Sie darauf, dass die Steuereinheit ordnungsgemäß mit dem Gürtel verbunden ist.
WICHTIG: Trennen Sie die Steuereinheit erst nach dem Ausschalten vom Gürtel.

4. Ein Satz von drei anklebenden Pads:
Diese Haftpads werden vor der Verwendung am Gürtel angebracht. Wenn Sie den Gürtel um die Taille legen, müssen die Pads Ihre Haut berühren, damit Signale an Ihre Muskeln gesendet werden können.

5. SLENDERTONE Akkuladegerät:
Schließen Sie das Ladegerät an einer Steckdose an und verbinden Sie anschließend Ihre Steuereinheit mit dem Ladegerät, um den Akku aufzuladen. Verwenden Sie ausschließlich das von SLENDERTONE bereitgestellte Ladegerät.

6. Produktdokumentation:
Die Produktdokumentation umfasst eine detaillierte Anleitung, wie Sie Ihren SLENDERTONE ABS verwenden, sowie eine zusätzliche Kurzanleitung, in der Ihnen die ersten Schritte erläutert werden.

7. Reisetasche:
Im Lieferumfang ist auch eine praktische Reisetasche für die Aufbewahrung Ihres Gerätes auf Reisen enthalten.

WIE FUNKTIONIERT DAS GERÄT?

1. Netztaste (⏻)
Halten Sie diese Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um Ihr Gerät ein- oder auszuschalten. Indem Sie kurz auf diese Taste drücken, können Sie ferner das Training anhalten.

2. Erhöhen der Trainingsintensität (▲)
Halten Sie diese Tasten gedrückt, um die Trainingsintensität zu erhöhen. Mit der rechten Taste steuern Sie die rechte Seite Ihres Gürtels. Mit der linken Taste steuern Sie die linke Seite.

3. Verringern der Trainingsintensität (▼)
Halten Sie diese Tasten gedrückt, um die Trainingsintensität auf beiden Seiten des Gürtels zu verringern.

Display des Geräts

Hinweis: Um die Intensität kurzerhand zu erhöhen oder verringern sollen Sie die Ein/Aus Taste und (*i*) Taste gleichzeitig drücken.

4. Programmtaste (P)
Drücken Sie diese Taste, um das gewünschte Trainingsprogramm auszuwählen. Es stehen insgesamt zehn Programme zur Verfügung, die auf Seite 8 dieses Handbuchs näher erläutert werden.

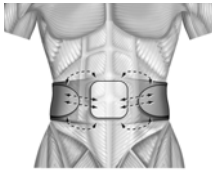
5. Informationstaste (*i*)
Drücken Sie diese Taste, um Ihre Trainingsdaten anzuzeigen, z. B. die maximale Intensität Ihrer aktuellen oder letzten Trainingssitzung und die Anzahl der bisher absolvierten Sitzungen (siehe Seite 10).

DISPLAY DER STEUEREINHEIT

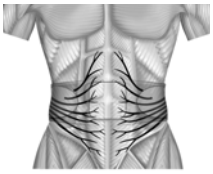
50	Trainingsintensität der linken Seite des Gürtels.
46	Trainingsintensität der rechten Seite des Gürtels.
10:08	Zeigt die verbleibende Zeit der aktuellen Sitzung an. Zeigt außerdem etwaige Fehlermeldungen an (siehe Seite 11).
⏸	Wird angezeigt, wenn das Training unterbrochen wurde.
🔇	Zeigt an, dass der Ton ausgeschaltet ist.
🔑	Tastensperre aktiv – Sie können die Intensitätsstufe oder das Programm nicht versehentlich ändern.
⚠	Zeigt einen schlechten Kontakt zwischen der Steuereinheit und dem Gürtel oder zwischen den Pads und der Haut an (weitere Details siehe Seite 14).
🔋	Zeigt die verbleibende Spannung des Akkus an.
#	Zeigt die Anzahl der bisherigen Sitzungen an.
4	Zeigt das momentan aktive Programm an (1 bis 10).
◯	Dieses Symbol wird während jeder Kontraktionsphase angezeigt.
92 87	Maximale Intensität für die aktuelle/letzte Sitzung.

EINZIGARTIGE PATENTIERTE TECHNOLOGIE

SLENDERTONE hat eine einzigartige patentierte Technologie zur elektrischen Muskelstimulation (EMS) namens „Concentrated Slendertone Innervation“ entwickelt. Diese in klinischen Studien erprobte Technologie gewährleistet, dass sämtliche Bauchmuskeln kontrahieren, und nicht nur die Muskeln direkt unter den Pads: die geraden Bauchmuskeln (rectus abdominis oder Abs), die schrägen Bauchmuskeln (welche die Taille formen) und den querverlaufenden Bauchmuskel (transversus abdominis, tiefliegendste Abs). Ein Signal wird an die Bauchmuskeln gesendet, und wenn die Signalstärke zunimmt, kontrahieren die Muskeln. Die Abbildungen unten zeigen die Funktionsweise.



Schritt 1
Zwischen den Pads werden Signale gesendet



Schritt 2
Diese Signale aktivieren die Nerven zur Steuerung der Bauchmuskeln.

Schritt 3
Die Nerven regen wiederum Ihre Muskeln an, sich rhythmisch zusammenzuziehen und zu entspannen.

Deutsch

VORBEREITEN IHRES SLENDERTONE ABS

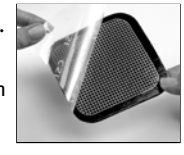
Schritt 1 - Laden des Akkus. Verbinden Sie das Ladegerät zunächst mit einer Steckdose und dann mit Ihrer Steuer-einheit (Abb. a). Es dauert ca. drei Stunden, bis der Akku vollständig geladen ist. Das Gerät ist vollständig geladen, wenn alle drei Segmente des Batteriesymbols leuchten. Bei einem geringen Ladezustand blinkt das Batteriesymbol, um anzuzeigen, dass der Akku geladen werden muss.
Hinweis: Beachten Sie, dass Sie zum Laden der Steuereinheit nur das Ladegerät für das SLENDERTONE ABS verwenden dürfen. Trennen Sie die Steuereinheit vom Ladegerät, sobald der Akku vollständig geladen ist.

Abb. a

Abb. b

Schritt 2 - Verbinden der Steuereinheit mit dem Gürtel. Um Ihr SLENDERTONE ABS verwenden zu können, müssen Steuereinheit und Gürtel miteinander verbunden sein. Verbinden Sie dazu den Stecker der Steuereinheit so mit dem Stecker des Gürtels, dass er einrastet (siehe Abb. b).

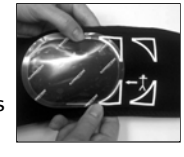
Abb. c



Schritt 3 - Anbringen der Pads am Gürtel.
(i) Drehen Sie den Gürtel um, sodass die drei silberfarbenen Stifte nach oben zeigen.

(ii) Nehmen Sie die drei Haftpads aus der Verpackung (ein großes eckiges Pad und zwei kleinere ovale Pads). Eine Seite der Pads weist ein Gittermuster auf, die andere Seite ist schwarz und glatt.

Abb. d



(iii) Entfernen Sie die Abdeckung von der ***Gitterseite*** des großen Pads (Abb. c) und legen Sie die ***Gitterseite*** dieses Pads innerhalb des Vierecks, über den mittleren Stift.

Entfernen Sie nun die Abdeckungen von der ***Gitterseite*** der beiden kleineren Pads und bringen Sie diese auf beiden Seiten des großen Pads an (Abb. d).

Hinweis: Die genaue Position der kleineren Pads hängt von Ihrem Taillenumfang ab. Im Beispiel unten wurden die kleineren Pads direkt neben dem großen mittleren Pad angebracht. Diese Anordnung eignet sich für Frauen mit einem Taillenumfang von 61 bis 79 cm und für Männer mit einem Taillenumfang von 69 bis 86 cm. Beachten Sie die unten stehenden Informationen zu den Taillenumfängen, die Ihnen helfen sollen, Ihre Pads richtig zu platzieren.

GÜRTELGRÖßEN HERREN
Für Taillenumfänge von 102 bis 119 cm
Für Taillenumfänge von 84 bis 104 cm
Für Taillenumfänge von 69 bis 86 cm

GÜRTELGRÖßEN DAMEN
Für Taillenumfänge von 61 bis 79 cm
Für Taillenumfänge von 76 bis 97 cm
Für Taillenumfänge von 94 bis 112 cm

Wichtig:
Stellen Sie vor dem nächsten Schritt sicher, dass alle drei silberfarbenen Stifte vollständig von den Pads bedeckt sind.
Drücken Sie die Ränder aller drei Pads vor der Verwendung fest gegen den Gürtel.

Abb. a

Schritt 4 - Entfernen der Abdeckungen von der ***schwarzen Seite*** aller drei Pads (Abb. a). Werfen Sie die Abdeckungen nicht weg, da Sie diese nach Abschluss Ihrer Trainingssitzung wieder auf den Pads anbringen müssen.
Hinweis: Sie dürfen mit Ihrem SLENDERTONE ABS Gürtel nur SLENDERTONE Pads verwenden.

Abb. b

Schritt 5 - **Richtiges Anlegen des Gürtels.**
Legen Sie den Gürtel so um die Taille, dass die Pads fest an Ihre Haut angedrückt werden. Das große eckige Pad muss sich dabei über Ihrem Bauchnabel befinden. Ziehen Sie die Enden des Gürtels so um Ihre Taille, dass sich die kleinen Pads auf beiden Seiten Ihres Körpers zwischen Ihrem Hüftknochen und Ihren Rippen befinden (Abb. b). Ziehen Sie den Gürtel fest, jedoch nicht so fest, dass er unbequem ist. Die Pads sind wasserbasiert und können sich zunächst kühl anfühlen, wenn sie Ihre Haut berühren.

Hinweis: Verwenden Sie Ihren SLENDERTONE ABS, wann immer sich eine Gelegenheit dazu bietet. Da das SLENDERTONE ABS sehr diskret unter der Kleidung getragen werden kann, können Sie es fast zu jeder Zeit und an jedem Ort verwenden. Für optimale Ergebnisse werden fünf Trainingssitzungen pro Woche empfohlen. Sie sollten jedoch nur eine Sitzung pro Tag durchführen, da sich Ihre Muskeln ansonsten nicht erholen können.

IHRE ERSTE TRAININGSSITZUNG

Muskel-Toning kann sich ungewohnt anfühlen, ist aber eine angenehme Erfahrung. Zunächst kann es ein wenig kribbeln. Wir empfehlen, das Produkt ausschließlich im Sitzen anzuwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Wenn Sie die Intensität erhöhen, geht das leichte Kribbeln in eine deutlich spürbare Muskelkontraktion über. Die Bauchmuskeln kontrahieren und entspannen sich wie bei normalen Muskelbewegungen. Beachten Sie die folgenden einfachen Schritte, um mit einer Trainingssitzung zu beginnen:

Abb. a

Schritt 1: Halten Sie die Einschalttaste (⏻ - Abb. a) zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Abb. b

Schritt 2: Wählen Sie mit der Programmtaste (**P** – Abb. b) das gewünschte Programm. Um das Programm zu starten, halten Sie die Tasten zum Erhöhen der Intensität (▲ - Abb. c) gedrückt, bis Sie spüren, dass sich Ihre Muskeln zusammenziehen. Wählen Sie stets eine Intensitätsstufe, bei der Sie eine starke, aber angenehme Kontraktion verspüren. Diese Intensität ist von Anwender zu Anwender verschieden. Sie sollten versuchen, bei Ihrer ersten Trainingssitzung eine Intensitätsstufe von mindestens 15 zu erreichen. Die steigende Intensität wird auf dem Display angezeigt.

Abb. c

Schritt 3: Erhöhen Sie möglichst während der Trainingssitzung immer mehr die Intensität. Sie werden spüren, wie die Muskelkontraktionen mit zunehmender Intensität stärker werden. Bedenken Sie: Je stärker Ihre Muskeln arbeiten müssen, desto bessere Ergebnisse werden Sie erzielen. Verringern Sie jedoch stets die Intensität, wenn Sie Unbehagen empfinden. Die Intensität Ihres Geräts reicht von 0 bis 150.

ANHALTEN EINER TRAININGSSITZUNG
Wenn Sie eine Sitzung vor deren Ende anhalten möchten, drücken Sie einfach kurz die Einschalttaste. Auf dem Display wird angezeigt, dass das Gerät angehalten wurde (❙❙). Drücken Sie nochmals kurz die Einschalttaste, um mit der Trainingssitzung fortzufahren. Das Display kehrt in den normalen Anzeigemodus zurück.

Schritt 4: TRAININGSSITZUNG ABGESCHLOSSEN
Am Ende der Trainingssitzung stoppt Ihr SLENDERTONE ABS automatisch. Wenn Sie das Gerät hingegen während einer Sitzung abschalten möchten, müssen Sie die Einschalttaste zwei Sekunden lang gedrückt halten. Das Display schaltet sich dann aus.

Schritt 5: Nehmen Sie den Gürtel ab und bringen Sie wieder die Abdeckungen auf der schwarzen Seite der Pads an. Bewahren Sie den Gürtel bis zur nächsten Trainingssitzung in seiner Tasche auf.

Hinweis: Trennen Sie die Steuereinheit erst nach dem Ausschalten vom Gürtel, da ansonsten eine Fehlermeldung auf dem Display angezeigt wird.

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihre erste Trainingssitzung absolviert!

DETAILS ZU DEN PROGRAMMEN

Ihr SLENDERTONE ABS verfügt über 10 Trainingsprogramme, die in der Tabelle unten aufgeführt werden. Es gibt sieben passive Programme (ohne körperliche Aktivität) und drei aktive Programme (mit körperlicher Aktivität). Auf dem Display wird das aktuelle Programm angezeigt. Während einer Sitzung können Sie das Programm nicht ändern. Zum Ändern des Programms müssen Sie das Gerät zuerst ausschalten und dann wieder einschalten. Dann können Sie mit der Programmtaste ein anderes Programm wählen.

1. Passive Programme: ohne körperliche Aktivität

Passive Programme	Dauer in Minuten	Stufe	Anzahl der Sitzungen
1: Initiation	20	Leicht	2
2: Intermediate	25	Moderat	3
3: Advanced	30	Moderat	5
4: Confirmed	30	Fortgeschritten	10
5: Expert	30	Fortgeschritten	10
6: Pro	30	Fortgeschritten	Unendlich
7: Strength	30	Fortgeschritten	Unendlich

Programm 1 ist eingestellt, wenn Sie das Gerät zum ersten Mal einschalten. Das Gerät durchläuft dann automatisch alle Programme bis zu Programm 6, d. h. von „Initiation“ bis „Pro“. Die übrigen Programme müssen manuell über die Programmtaste ausgewählt werden.

Programm 7 ist ein intensives Training der Bauchmuskeln, das für Sportler geeignet ist.

Sie können die passiven Programme zuhause (beim Lesen, Fernsehen, Kochen usw.) und sogar bei der Arbeit verwenden. Dies ist eine clevere Methode, Ihre Bauchmuskeln auch dann in Form zu bringen, wenn Sie nur wenig Zeit haben!

2. Aktive Programme: mit körperlicher Aktivität

Aktive Programme	Dauer in Minuten	Stufe	Körperliches Training
8: Endurance	40	Leicht	Kardiotraining mit geringer Intensität
9: Beginner Crunch	6	Moderat	Gerade Bauchmuskeln
10: Advanced Crunch	9	Moderat	Schräge Bauchmuskeln

Programm 8 hat eine geringere Intensität und ist geeignet, wenn Sie die Stimulation mit einem moderaten Kardiotraining wie aktivem Gehen, Joggen, Stepper oder Heimtrainer verbinden möchten.

CRUNCH-PROGRAMME 9 und 10:

Was soll ich dabei tun?
Hinweis: Anwender, die noch keine Erfahrung mit Crunches (Bauchpressen) haben, sollten mit Programm 9 beginnen und erst später zu Programm 10 wechseln. Beginnen Sie die beiden Crunch-Programme 9 und 10 jeweils in der Ausgangsposition (Abb. a, Seite 9):

Legen Sie den Gürtel an und legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Beine so auf, dass die Knie einen Winkel von ca. 90° bilden. Legen Sie die Hände rechts und links an den Kopf. Die Füße sollten schulterbreit flach auf dem Boden stehen und Ihre Bauchmuskeln müssen vollständig entspannt sein. Schalten Sie das Gerät ein und erhöhen Sie die Intensität.

Programm 9
Crunches für Anfänger (Abb. a):
1(a). Wenn die Stimulation einsetzt, drücken Sie den unteren Rücken fest in den Boden und spannen Ihre Bauchmuskeln so fest an, wie es Ihnen noch angenehm ist. Heben Sie den Kopf nicht an und lassen Sie die Nackenmuskeln so locker wie möglich.

Abb. a

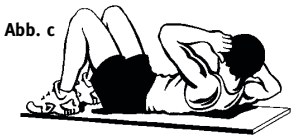
Standard-Crunches (Abb. b):
1(b). Wenn die Stimulation einsetzt, heben Sie langsam den Oberkörper an. Der untere Rücken muss dabei weiterhin Bodenkontakt haben. Vermeiden Sie es, den Kopf ruckartig nach vorn zu bewegen. Vermeiden Sie beim Anheben des Kopfes eine Überlastung Ihres Nackens, indem Sie zwischen Kinn und Brust so viel Abstand halten, dass eine Faust dazwischen passen würde.

Abb. b

2. Halten Sie jede Kontraktion drei Sekunden lang. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und entspannen Sie alle Muskeln. Die Stimulation stoppt.
3. Nach einer Erholungspause von drei Sekunden setzt die Stimulation erneut ein. Wiederholen Sie je nach Art der ausgeführten Crunches Schritt 1(a) oder 1(b) und Schritt 2.

Programm 10
Seitliche Crunches (Abb. c):

Abb. c



1. Wenn die Stimulation einsetzt, bewegen Sie langsam einen Ellenbogen in Richtung Ihrer Körpermitte. Ihre Schulter sollte sich dabei 8 bis 10 cm vom Boden abheben. Der untere Rücken muss weiterhin Bodenkontakt haben.
Wichtig:
Bei Stimulation auf der linken Körperseite wird die rechte Schulter angehoben und nach Innen zur Körper-mitte hin bewegt. Bei Stimulation auf der rechten Körper-seite wird die linke Schulter angehoben und nach Innen zur Körpermitte hin bewegt. Achten Sie darauf, dass der untere Teil Ihres Rückens immer am Boden bleibt. Drehen Sie Ihren Oberkörper nicht übermäßig.
2. Halten Sie jede Kontraktion zwei Sekunden lang. Kehren Sie dann in die Ausgangs-position zurück und entspannen Sie alle Muskeln - die Stimulation stoppt.
3. Nach einer Erholungspause von zwei Sekunden setzt die Stimulation erneut ein.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3.

WEITERE FUNKTIONEN DES GERÄTS

Informationstaste (*i*)

Abb. a

Ihr SLENDERTONE ABS speichert Informationen über aktuelle und frühere Trainingssitzungen, die Sie über die Informationstaste abrufen können. Sie können auf diese Informationen zugreifen, während ein Programm läuft.

1. **Aktuelle Intensitätsstufen**
   Drücken Sie einmal die Informationstaste (Abb. a), um die Intensität des aktuellen Programms anzuzeigen.

2. **Durchschnittliche Intensitätsstufe**
   Drücken Sie zweimal die Informationstaste, um die durchschnittliche Intensität anzuzeigen, die Sie bei der letzten Trainingssitzung erreicht haben.

3. **Höchste Intensitätsstufe**
   Drücken Sie dreimal die Informationstaste, um die höchste Intensität anzuzeigen, die Sie bei der letzten Trainingssitzung erreicht haben.

4. **Anzahl der Sitzungen im aktuellen Programm**
   Drücken Sie viermal die Informationstaste, um anzuzeigen, wie viele Trainingssitzungen Sie auf der aktuellen Stufe des Programms durchgeführt haben. Bitte beachten Sie, dass dieser Wert auf Null zurückgesetzt wird, wenn ein neuer Programm ausgewählt wird oder wenn Sie mehr als 99 Trainingssitzungen absolviert haben.

5. **Gesamtzahl der Sitzungen**
   Drücken Sie fünfmal die Informationstaste, um die Gesamtzahl der Trainingssitzungen anzuzeigen, die Sie bis jetzt absolviert haben. Bitte beachten Sie, dass dieser Wert auf Null zurückgesetzt wird, wenn Sie mehr als 1000 Sitzungen absolviert haben.

6. **Kleidungsstück-Typ**
   Drücken Sie sechsmal die Informationstaste, um den Typ des verwendete Kleidungsstücks anzuzeigen: E:70 (für Frauen) / X:70 (für Männer).

7. **Wenn Sie die Informationstaste siebenmal drücken, kehrt das Gerät wieder in die Normalstellung zurück.**

Stummschaltung ( )

Abb. b

Wenn Sie die Gerätetöne deaktivieren möchten, halten Sie die Programmtaste zwei Sekunden lang gedrückt (Abb. b). Die Stummschaltung bleibt so lange aktiv, bis Sie diese manuell deaktivieren. Sie deaktivieren die Stummschaltung wieder, indem Sie die Programmtaste zwei Sekunden lang drücken.

Tastensperre ( )

Abb. c

Wenn Sie eine angenehme Trainingsintensität gefunden haben, können Sie die Informationstaste zwei Sekunden lang gedrückt halten, um diese Intensität fest einzustellen (Abb. c). Die Einstellung bleibt nur während der Sitzung erhalten, in der sie aktiviert wurde. Wenn Sie die Intensität weiter erhöhen möchten, deaktivieren Sie die Tastensperre wieder, indem Sie erneut die Informationstaste zwei Sekunden lang gedrückt halten.

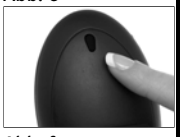
Fehlermeldungen

Abb. d

Sollte wider Erwarten ein Problem mit dem Gerät auftreten, wird auf dessen Display „Err“ angezeigt (Abb. d). In diesem Fall sollten Sie das Gerät aus- und anschließend wieder einschalten. Nun sollte das Gerät wieder einwandfrei funktionieren. Falls das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an Ihren lokalen Kundenservice, um weitere Unterstützung zu erhalten (siehe Seite 2).

Akkuladezustand / Auswechseln des Akkus

Abb. e



Das Batteriesymbol im Display blinkt bei einem niedrigen Akkuladezustand, um anzuzeigen, dass der Akku geladen werden muss. Nach einiger Zeit kann der Akku die Steuereinheit nur noch eine begrenzte Anzahl von Sitzungen versorgen, d. h. Sie müssen den Akku häufiger nachladen. Dies liegt daran, dass Akkus nur für eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen konzipiert sind und schließlich ausgetauscht werden müssen.

Abb. f

Um den Akku auszutauschen, entfernen Sie den kleinen Gummistopfen auf der Rückseite des Geräts (Abb. e) und schrauben die rückseitige Abdeckung ab. Ersetzen Sie den vorhandenen Akkusatz durch einen neuen Akkusatz (Abb. f) und bringen Sie die Abdeckung des Akkufachs wieder an. Sie erhalten einen neuen Akkusatz beim Kundenservice von SLENDERTONE.

Deutsch

AUFLADEN UND ENTLADEN DES AKKUS

Ihr Gerät wird durch einen Akku (wiederaufladbare Batterie) mit Strom versorgt. Ein neuer Akku erreicht seine volle Leistung erst nach zwei oder drei vollständigen Lade- und Entladezyklen.

Der Akku lässt sich mehrere Hundert Mal aufladen, bevor seine Lebensdauer endet. Zum Gewährleisten der optimalen Akkuleistung müssen Sie Ihr Gerät regelmäßig nutzen, z. B. indem Sie mindestens eine Sitzung pro Tag an fünf Tagen pro Woche ausführen. Verwenden Sie den Akku nur für den vorgesehenen Bestimmungszweck. Verwenden Sie keine beschädigten Akkus oder Ladegeräte.

Wenn Sie einen neuen Akku zum ersten Mal nutzen oder einen Akku über einen längeren Zeitraum nicht genutzt haben, müssen Sie das Ladegerät eventuell erst am Gerät anschließen, danach gleich wieder abtrennen und dann erneut anschließen, damit der Ladevorgang startet. Wenn der Akku vollständig entladen wurde, kann es einige Minuten dauern, bis die Ladeanzeige auf dem Display erscheint.

Ziehen Sie das Ladegerät aus der Steckdose und trennen Sie es vom Gerät ab, wenn Sie es nicht benutzen. Laden Sie einen vollständig geladenen Akku nicht weiter mit dem Ladegerät auf, da sich seine Lebensdauer dadurch verkürzen kann. Ein vollständig geladener Akku erschöpft sich auch dann mit der Zeit, wenn er nicht genutzt wird.

Wenn Sie den Akku an besonders kalten oder warmen Orten liegen lassen, z.B. im Winter oder Sommer in einem geschlossenen Fahrzeug, kann dies die Leistung oder Lebensdauer des Akkus verringern.

Versuchen Sie, den Akku stets in einem Temperaturbereich zwischen 15 °C und 25 °C zu verwenden und aufzubewahren. Wenn der Akku zu kalt oder zu warm ist, kann er das Gerät möglicherweise auch dann nicht mit Strom versorgen, wenn er vollständig geladen ist. Besonders bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt ist die Leistung des Akkus stark eingeschränkt. Werfen Sie Akkus niemals ins Feuer, da sie darin explodieren können. Auch beschädigte Akkus können unvermittelt explodieren. Entsorgen Sie Akkus immer gemäß den Vorschriften. Falls möglich, geben Sie Akkus an den dafür vorgesehenen Recycling Sammelstellen ab. Entsorgen Sie Akkus niemals über den normalen Hausmüll.

KURZANLEITUNG ZUM BEHEBEN VON PROBLEMEN

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Display leuchtet nicht, und das Gerät sendet keine Signale aus	Der Akku hat einen niedrigen Ladezustand	Den Akku neu laden
Das Display leuchtet, aber das Gerät sendet keine Signale aus	Der Akku hat einen niedrigen Ladezustand	Den Akku neu laden
Das Batteriesymbol blinkt	Der Akku hat einen niedrigen Ladezustand	Den Akku neu laden
Das Symbol ⚠ wird auf dem Display* angezeigt und/oder das Gerät gibt einen Warnton aus	Das Gerät ist nicht ordnungsgemäß mit dem Gürtel verbunden	Sicherstellen, dass Steuereinheit und Gürtel ordnungsgemäß miteinander verbunden sind
	Die Pads wurden falsch herum angebracht	Sicherstellen, dass die schwarze Seite der Pads zu Ihnen zeigt
	Die Abdeckungen der Pads wurden nicht entfernt	Die Abdeckungen von den Pads entfernen
	Die Pads sind abgenutzt	Neue Pads über die Website oder den Händler vor Ort erwerben
	Die Pads bedecken nicht die Stifte	Sicherstellen, dass die Pads die Metallstifte vollständig bedecken
	Der Gürtel sitzt zu locker am Körper oder ist nicht geschlossen	Den Gürtel wieder ordnungsgemäß festziehen
	An den Metallstiften unter den Pads hat sich Schmutz angesammelt	Die Pads abnehmen und die Stifte mit einem trockenen Tuch reinigen
Unangenehmes Gefühl unter den Pads	Schlechter Kontakt der Pads mit der Haut	Die Pads fest gegen die Haut drücken. Die Oberfläche der Pads mit einigen Tropfen Wasser anfeuchten. Zuvor sicherstellen, dass das Gerät ausgeschaltet ist
	Die Pads sind abgenutzt	Neue Pads über die Website oder den Händler vor Ort erwerben
	Die Pads bedecken nicht die Metallstifte	Die Pads so anbringen, dass sie die Metallstifte bedecken
	Zu viele Sitzungen hintereinander	Pro Körperregion sollten Sie nur eine Trainingssitzung am Tag durchführen
Die Kontraktionen sind auch bei hoher Trainingsintensität nur schwach	Die Pads sind abgenutzt	Neue Pads über die Website oder den Händler vor Ort erwerben.
	Der Akku hat einen niedrigen Ladezustand	Den Akku neu laden.
	Ungeeignete Positionierung der Pads	Informationen zum korrekten Positionieren der Pads finden Sie auf Seite 6
	Die Pads bedecken nicht die Metallstifte	Die Pads so anbringen, dass sie die Metallstifte bedecken
Auf dem Display wird „Err“ angezeigt	Fehlermeldung	Das Gerät ein- und wieder ausschalten. Das Gerät sollte nun wieder fehlerfrei arbeiten. Wird die Fehler-meldung weiterhin angezeigt, für weitere Informationen den Kundendienst kontaktieren

* Das Symbol ⚠ wird stets zusammen mit den Intensitätsanzeigen für die linke bzw. rechte Seite angezeigt. Wenn die linke Anzeige zu sehen ist, liegt ein Problem mit dem linken Pad vor. Die rechte Anzeige weist auf ein Problem mit dem rechten Pad hin. Leuchten beide Anzeigen, liegt ein Problem mit dem mittleren Pad oder mit allen drei Pads vor.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Kann ich das SLENDERTONE ABS für das Training nach einer Schwangerschaft verwenden?

- Ja, Sie müssen jedoch nach einer Geburt mindestens **6 Wochen** warten, bevor Sie beginnen, das Gerät zu verwenden, und Sie **müssen** zuerst Ihren Arzt fragen.
- Wenn Sie in den letzten **3 Monaten** einen Kaiserschnitt hatten, **muss** Ihr Arzt der Verwendung des Gürtels zustimmen.

Ich empfinde die Stimulation als unangenehm. Wie kann ich dies verbessern?

- Stellen Sie sicher, dass die Pads korrekt positioniert sind und fest gegen Ihre Haut gedrückt werden (siehe Seite 6). Schalten Sie gegebenenfalls das Gerät aus und legen Sie den Gürtel nochmals neu um.
- Sie können auch die schwarze Oberfläche der Pads mit einigen Tropfen Wasser anfeuchten. Dies kann den Komfort der Muskelstimulation erhöhen. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Wasser auf das Gerät gelangt. Schalten Sie vor dem Anfeuchten der Pads das Gerät AUS!
- Stellen Sie sicher, dass die Metallstifte vollständig von den Pads bedeckt werden.

Meine Haut ist nach dem Training gerötet. Ist das ein Problem?

- Es ist normal, dass die Haut nach einer Trainingssitzung etwas gerötet ist. Dies ist zum Teil auf die stärkere Durchblutung der Haut zurückzuführen, und die Rötung sollte nach einer Weile abklingen. Ein Teil der Hautrötung kann auch durch den Druck des Gürtels verursacht werden. Hierbei handelt es sich um dieselben Druckstellen, die Sie von eng anliegender Kleidung kennen. Sie müssen sich diesbezüglich keine Sorgen machen. Wenn Sie den Gürtel abnehmen, lassen die Rötungen schnell nach.
- Bei einer sehr starken Rötung haben Sie möglicherweise eine zu hohe Intensitätsstufe gewählt. Dies kann bei empfindlicher Haut die Rötung verstärken. Versuchen Sie, einige Tage lang eine niedrigere Trainingsintensität zu verwenden. Falls das Problem jedoch bestehen bleibt, sollten Sie das Produkt nicht mehr verwenden.

Bekomme ich von dem Gerät Muskelkater?

- Wie bei jedem Training können Sie auch nach der Verwendung des Gürtels Muskelkater bekommen. Dies ist normal und der Muskelkater sollte nach ein oder zwei Tagen abklingen. Versuchen Sie, einige Tage lang mit niedrigerer Intensität zu trainieren, wenn Sie Muskelkater haben.

Während des Trainings spüre ich ein Kribbeln in meinen Beinen. Was soll ich tun?

- Dies ist ein Anzeichen dafür, dass die Pads auf Ihren Hüftknochen aufliegen. Sie können das Kribbeln verhindern, indem Sie die beiden kleineren Pads nach oben innen (d. h. zu Ihrer Körpermitte hin) versetzen. Denken Sie daran, Ihr SLENDERTONE ABS anzuhalten oder auszuschalten, bevor Sie die Lage des Gürtels oder der Pads korrigieren.

Woran erkenne ich, dass die Pads ausgetauscht werden müssen?

- Im Laufe der Zeit lagern sich Hautpartikel an den Pads an und die Pads müssen ersetzt werden, da das Training sonst weniger effektiv und angenehm ist.
- Unter Umständen stellen Sie fest, dass das Signal auch bei geladenem Akku schwächer wird. Dies deutlich üblicherweise darauf hin, dass die Pads abgenutzt sind und bald ausgetauscht werden müssen. Prüfen Sie zunächst den Sitz des Gürtels, um sicherzustellen, dass die Pads korrekt positioniert sind. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie versuchen, das Gerät mit frisch geladenem Akku zu verwenden. Wenn das Signal weiterhin schwach oder unangenehm ist, sollten Sie neue Pads bestellen.
- Neue Pads sind online über www.slendertone.de (achten Sie auf Sonderangebote) oder über den Kundenservice erhältlich.

Ich spüre, dass meine Taillenmuskulatur arbeitet, nicht aber meine Bauchmuskeln.

- Halten Sie das Programm an und positionieren Sie das mittlere Pad etwas weiter unten auf Ihrem Bauch. Wenn dies nicht hilft, sollten Sie die beiden kleineren Pads im Gürtel an eine Position für schlankere Personen bringen (d. h. näher zum mittleren Pad hin).

Ich spüre, dass meine Bauchmuskulatur arbeitet, nicht aber meine Taillenmuskeln.

- Halten Sie das Programm an und positionieren Sie das mittlere Pad etwas weiter oben auf Ihrem Bauch. Wenn dies nicht hilft, sollten Sie die beiden kleineren Pads im Gürtel an eine Position für fülligere Personen bringen (d. h. weiter vom mittleren Pad entfernt).

Kann ich SLENDERTONE ABS verwenden, um Muskeln zu trainieren, die geschwächt sind, da sie verletzungsbedingt nicht benutzt wurden?

- Ja. Das Gerät kann nach einer Verletzung für Rückbildungs- oder Kompensationszwecke eingesetzt werden. Sie müssen jedoch mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten Rücksprache halten, damit dieser Ihnen ein unbedenkliches Rehabilitationsprogramm für Ihren Gürtel erstellt, das zu einer Verbesserung der Stärke und Festigkeit Ihrer Bauchmuskeln führt.

Was ist der Unterschied zwischen den Gürteln von SLENDERTONE und den Bauchmuskel-Trainingsgürteln anderer Anbieter?

- Nur die von SLENDERTONE verwendete Technologie trainiert Ihre sämtlichen Bauchmuskeln: gerade, schräge und quer verlaufende Bauchmuskeln.
- Die Technologie von SLENDERTONE ist einzigartig, patentiert und klinisch geprüft.

Die Akkuleistung hat deutlich nachgelassen.

- Nach sehr langer Gebrauchsdauer werden Sie unter Umständen feststellen, dass die Leistung des Akkus in Ihrem Gerät nachlässt. Dann sollten Sie einen neuen Akkusatz kaufen. Dieser kann über den Kundenservice von SLENDERTONE oder unter www.slendertone.de erworben werden.

PFLEGEN IHRES GÜRTELS

Ihr Gürtel kann gewaschen werden, zuvor müssen Sie jedoch die Steuereinheit und die Pads entfernen. Beachten Sie zum Waschen des Gürtels stets die Anweisungen auf dem eingenähten Etikett.

Waschen Sie den Gürtel nicht in der Waschmaschine, sondern stets von Hand in lauwarmem Wasser. In der Waschmaschine könnten die Drähte im Innern des Gürtels beschädigt werden. Auch bei der Handwäsche sollten Sie vorsichtig vorgehen und den Gürtel niemals zum Trocknen auswringen.

Verwenden Sie zum Waschen des Gürtels kein Bleichmittel.

Keine chemische Reinigung.

Trocknen Sie den Gürtel nicht im Wäschetrockner. Trocknen Sie den Gürtel, indem Sie ihn flach auslegen. Trocken Sie den Gürtel nicht über einem heißen Gegenstand (beispielsweise einer Heizung), da der Gürtel Teile aus Kunststoff enthält. Stellen Sie sicher, dass der Gürtel vollständig getrocknet ist, bevor Sie ihn erneut verwenden.

Bügeln Sie den Gürtel nicht.

Gürtelmaterialien:
Außenmaterial: 100 % Nylon, Einfassung: 82 % Nylon, 18 % Elastan, Haken und Schlaufe: 100 % Nylon, Polsterung: 100 % Polyurethan

PFLEGEN DER PADS

- Die Pads dürfen nur von einer Person verwendet werden.
- Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass Ihre Haut sauber und frei von Fetten, Cremes und anderen Lotionen ist.
- Haltbarkeit und Effektivität der Pads hängen ganz von der richtigen Verwendung, Lagerung und Pflege durch den Anwender, bestimmten Hauttypen sowie der Art, Dauer und Anzahl der Trainingssitzungen, der eingestellten Intensität und der stimulierten Körperregion ab.
- Handhaben Sie die Pads nur mit sauberen Händen. Vermeiden Sie möglichst, die der Haut zugewandte Oberseite der Pads mit den Fingern zu berühren, wenn Sie den Gürtel anlegen oder abnehmen, da ansonsten Fett und Hautpartikel auf die Oberfläche der Pads gelangen können.
- Bringen Sie nach der Verwendung wieder die Abdeckungen auf der schwarzen Seite der Pads an, und bewahren Sie das Gerät bis zur nächsten Verwendung an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Die Pads müssen regelmäßig ersetzt werden, da die Oberfläche Hautpartikel aufnimmt und mit der Zeit austrocknet.

30-TAGE-PLAN

Damit Sie Ihr SLENDERTONE ABS optimal nutzen, empfehlen wir Ihnen, unseren 30-Tage-Plan zu befolgen. Gemäß diesem Plan verwenden Sie Ihren Gürtel vier Wochen lang fünfmal die Woche und tragen jeweils die höchste Intensitätsstufe in Ihr Tagebuch ein (der Tagebuch befindet sich im Umschlag hinten). Jede Woche haben Sie zwei Ruhetage, an denen sich Ihre Muskeln erholen können. Das nachstehende Tagebuch zeigt die Trainingsintensität einer Person, die während eines wissenschaftlichen Tests in einem Zeitraum von 30 Tagen erfasst wurde.

Wir empfehlen Ihnen, einen ähnlichen Plan zu verwenden und sich zu motivieren, die Intensität immer mehr zu erhöhen. Versuchen Sie, die Trainingsintensität von Woche zu Woche zu steigern. Überanstrengen Sie sich bei der Muskelstimulation jedoch nicht. Das Training sollte stets mit einer für Sie angenehmen Intensität erfolgen.

Beispiel:

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	(40 40)	Ruhetag	(40 40)	Ruhetag	(50 50)	(50 50)	(60 60)
2	Ruhetag	(70 70)	(80 80)	Ruhetag	(80 80)	(80 80)	(90 90)
3	Ruhetag	(95 95)	(105 105)	Ruhetag	(105 105)	(110 110)	(110 110)
4	Ruhetag	(110 110)	(115 115)	Ruhetag	(115 115)	(120 120)	(120 120)

Jede Zelle der Tabelle enthält die durchschnittliche Trainingsintensität für beide Seiten des Gürtels.

Tragen Sie nach jeder Trainingssitzung die Daten in Ihr Tagebuch ein. Bewahren Sie das Tagebuch so auf, dass Sie es regelmäßig sehen. Dies hilft Ihnen, sich zu motivieren und Ihr Ziel zu erreichen. Sie werden schnell spüren und sehen, dass Ihre Bauchmuskeln fester und straffer werden.

Hinweis: Die Intensität ist von Anwender zu Anwender verschieden.

VERHALTENSREGELN

Ihr SLENDERTONE Produkt ist für alle gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jeder körperlichen Aktivität muss auch hier bei der Verwendung mit Sorgfalt vorgegangen werden. Befolgen Sie also stets die nachfolgenden Punkte, und lesen Sie Ihr Benutzerhandbuch vor der Verwendung des Geräts sorgfältig durch. Einige der folgenden Punkte sind geschlechtsspezifisch.

Das Gerät darf in folgenden Fällen nicht verwendet werden:
- Wenn Sie elektronische Implantate besitzen (z. B. Herzschrittmacher oder Defibrillator) oder an einer Herzkrankheit leiden.
- Wenn Sie schwanger sind.
- Wenn Sie Krebs haben, unter Epilepsie leiden oder aufgrund einer kognitiven Störung unter medizinischer Beobachtung stehen.
- Wenn sich das Gerät in der Nähe (z. B. 1 m) von Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapiegeräten befindet.
- Wenn Sie an hochfrequente Operationsgeräte angeschlossen sind.
- Wenn das Gerät beim Tragen Bereiche berührt, an denen Medikamente durch Injektionen verabreicht werden (kurzfristig oder langfristig), z. B. bei einer Hormonbehandlung.

Bitte warten Sie mit der Verwendung Ihres SLENDERTONE Produkts:
- mindestens sechs Wochen nach einer Geburt (konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt).
- mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (konsultieren Sie zunächst Ihren Arzt).
- einen Monat nach dem Einsetzen eines Intrauterinpessars (z. B. einer Spirale).
- bis die stärkeren Tage Ihrer Periode vorüber sind.

Bitte holen Sie in folgenden Fällen die Zustimmung Ihres Arztes oder Physiotherapeuten ein, bevor Sie Ihr SLENDERTONE Produkt verwenden:
- Wenn Sie einen SLENDERTONE Gürtel verwenden möchten und ein Rückenleiden haben. Stellen Sie darüber hinaus sicher, dass ausschließlich niedrige Intensitätsstufen verwendet werden.
- Wenn Sie an einer schweren Krankheit oder Verletzung leiden, die nicht in diesem Handbuch erwähnt wurde.
- Wenn Sie vor kurzem operiert wurden.
- Wenn Sie Diabetiker sind und Insulin verabreicht bekommen.
- Wenn Sie das Produkt an einem Kind anwenden möchten.
- Wenn Sie an Muskel- oder Gelenkkrankheiten leiden.
- Wenn Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsprogramms verwenden.

Denken Sie beim Anbringen der Pads und beim Anlegen des Gürtels stets an Folgendes:
- Positionieren Sie die Pads und den Gürtel **AUSSCHLIESSLICH** wie in diesem Handbuch angegeben auf dem Bauch.
- Vermeiden Sie das Positionieren der Pads oder des Gürtels an der Vorderseite oder den Seiten des Halses, quer über das Herz (z. B. ein Pad auf der Brust und eines am Rücken), im Genitalbereich oder auf dem Kopf. (Für andere Körperregionen stehen weitere Trainingsgeräte zur Verfügung. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter www.slendertone.de oder von Ihrem Händler vor Ort.)
- Das Anbringen von Pads in Thoraxnähe kann das Risiko für Herzflimmern erhöhen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit frischen Narben, verletzten/entzündeten Hautpartien, infizierten oder akneanfälligen Bereichen sowie Körperstellen mit eingeschränkter Gefühlswahrnehmung. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie zu Thrombosen neigen oder an einer Gefäßkrankheit leiden.
- Vermeiden Sie das Berühren von verletzten Körperregionen oder Körperteilen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit (z. B. bei Brüchen oder Verstauchungen).
- Positionieren Sie die Pads nicht direkt über Metallimplantaten.

Mögliche Nebenwirkungen:
- Von Menschen, die Muskelstimulationsgeräte verwenden, wurden wenige isolierte Hautreaktionen gemeldet, wie z. B. Allergien, längere Rötung der Haut und Akne.
- In sehr seltenen Fällen haben Erstanwender der elektronischen Muskelstimulation über Schwindelgefühl oder Ohnmacht berichtet. Wir empfehlen, das Produkt ausschließlich im Sitzen anzuwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben.

Wenn Sie die Pads während einer Sitzung neu positionieren müssen, gehen Sie wie folgt vor:
- Unterbrechen Sie stets das momentan aktive Programm, lösen Sie den Gürtel, und befestigen Sie diesen wieder hinter Ihrem Rücken, sobald die Position der Pads angepasst wurde.

Gehen Sie nach einer ermüdenden Übung oder nach starker Anstrengung wie folgt vor:
- Verwenden Sie stets eine niedrigere Intensität, um eine Muskelermüdung zu vermeiden.

Wenden Sie sich in folgenden Fällen an den Kundenservice:
- Wenn Ihr Produkt nicht richtig funktioniert. Verwenden Sie das Produkt nicht, solange das Problem nicht behoben ist.
- Wenn Sie Irritationen, Hautreaktionen, Überempfindlichkeit oder andere Nebenwirkungen feststellen. Beachten Sie jedoch, dass eine gewisse Rötung der Haut unter dem Gürtel während der Sitzung und kurze Zeit danach durchaus normal ist.

Hinweis:
- Eine effiziente Behandlung darf keine übermäßigen Beschwerden hervorrufen.

Wichtig:
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Stifte und Pads dürfen nicht mit anderen Objekten verbunden werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät niemals gleichzeitig mit anderen Geräten, die einen elektrischen Strom in den Körper senden (z. B. andere Muskelstimulatoren).
- Unterbrechen Sie die Anwendung, wenn Sie sich benommen fühlen oder ohnmächtig zu werden drohen. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie bei eingeschaltetem Gerät nicht die Pads oder Metallstifte.
- Verwenden Sie das Gerät nicht beim Autofahren, beim Bedienen von Maschinen oder beim Fahrradfahren.
- Für Erstanwender kann die Muskelstimulation eine ungewohnte Empfindung sein. Wir empfehlen Ihnen, mit einer geringen Stimulationsintensität zu beginnen, um sich mit dem Gefühl vertraut zu machen, bevor Sie eine höhere Stimulationsintensität verwenden.
- Aus Hygienegründen darf der Gürtel nur von einer Person verwendet werden. Verwenden Sie Ihren Gürtel nicht zusammen mit anderen Personen.
- Überanstrengen Sie sich bei der Muskelstimulation nicht. Das Training sollte stets mit einer für Sie angenehmen Intensität erfolgen.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht, wenn Sie ein Bauchnabelpiercing tragen. Entfernen Sie den Piercingschmuck vor Beginn einer Sitzung.
- SLENDERTONE übernimmt im Falle einer Nichtbeachtung der mit diesem Gerät mitgelieferten Richtlinien und Anweisungen keinerlei Haftung.
- Das Gerät entspricht zwar den EU-Vorschriften, dennoch kann es zu Interferenzen mit anderen, empfindlicheren Geräten kommen. Bringen Sie solche Geräte an einen anderen Ort oder schalten Sie sie aus.
- Stellen Sie stets sicher, dass das Netzteil so positioniert ist, dass es einfach aus der Steckdose gezogen werden kann.
- Zum Trennen dieses Geräts von der Stromversorgung Netzstecker einfach aus der Steckdose ziehen.

Hinweis: Wenn Sie sich aus irgendeinem Grund nicht sicher sind, ob Sie den SLENDERTONE Gürtel verwenden dürfen, kontaktieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.

TECHNISCHE DATEN

Richtiger Umgang mit dem Gerät
Ihr Gerät darf nicht nass werden und nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt werden. Reinigen Sie es regelmäßig mit einem weichen, leicht mit Seifenwasser befeuchteten Tuch. Das Innere des Geräts darf auf keinen Fall nass werden. Verwenden Sie für Ihr Gerät weder Reinigungsmittel noch Alkohol, Sprühreiniger oder starke Lösungsmittel.

Zu Wartungszwecken ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Falls Ihr Gerät beschädigt ist, dürfen Sie es nicht verwenden, sondern müssen es zum Austausch oder zur Reparatur an SLENDERTONE oder an Ihren Händler vor Ort zurückgeben. Reparaturen, Wartungsarbeiten und Modifikationen dürfen ausschließlich von qualifizierten Servicetechnikern ausgeführt werden, die dazu von SLENDERTONE autorisiert wurden.

WICHTIG: Im Gerät dürfen nur Akkus des korrekten Typs verwendet werden (wiederaufladbare NiMH-Batterien mit 3,6 V). Sie erhalten diese beim SLENDERTONE Kundenservice.

Entsorgen der Pads und Akkus
Gebrauchte Pads und Akkus dürfen niemals verbrannt werden, sondern müssen gemäß den in Ihrem Land geltenden Gesetzen zur Entsorgung derartiger Artikel entsorgt werden.

Hinweise:
- Das Signal nimmt allmählich bis zu einer Spitzenintensität zu Beginn der Kontraktionsphase zu und geht dann allmählich bis zum Start der Entspannungsphase wieder auf Null zurück. Wenn das Symbol ⚠ blinkt, ist die Stimulation beträchtlich reduziert.
- Gemäß den Vorschriften im jeweiligen Mitgliedstaat muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.
- Nach deutschem Recht muss das Gerät alle zwei Jahre einem Produktsicherheitstest durch eine autorisierte Testeinrichtung unterzogen werden.

Zubehörteile:
Unter keinen Umständen dürfen Sie mit Ihrem SLENDERTONE Ladegerät oder Ihrer SLENDERTONE Steuereinheit (Typ 390) anderes Zubehör als das von SLENDERTONE verwenden. Anderes Zubehör ist möglicherweise nicht mit Ihrem Gerät kompatibel und könnte die Sicherheit Ihres Geräts beeinträchtigen. Sie können sämtliches Zubehör über die Website www.slendertone.de beziehen.

SLENDERTONE ABS, Gürtel für Frauen (E:70)
SLENDERTONE ABS, Gürtel für Männer (X:70)
SLENDERTONE ABS-Elektroden: • 1 große Elektrode (Typ 706 oder 709)
• 2 kleine Elektroden (Typ 707 oder 710)
SLENDERTONE BOTTOM Kleidungsstück (E:30)
SLENDERTONE BOTTOM-Elektroden: • 4 kleine Elektroden (Typ 716)
SLENDERTONE ARMS für Frauen (E:60)
SLENDERTONE ARMS für Männer (X:60)
SLENDERTONE ARMS-Elektroden: • für Frauen 4 kleine Elektroden (Type 715)
• für Männer 4 kleine Elektroden (Type 718)
SLENDERTONE-Gürtelverlängerung

Akkusatz: (3,6 V, NiMH)
Akkuladegerät: (EU – 2504-0303)
Akkuladegerät: (US/Japan – 2504-0302)
Das Ladegerät entspricht EN 60950, Eingang: Nennspannung 100-240 V, Frequenz 50-60 Hz, Stromstärke 125 mA. Verwenden Sie keine anderen Ladegeräte oder Spannungsquellen.

Klassifizierung: Gerät mit interner Stromversorgung, Ladegerät der Klasse II, Anwendungsteile Typ BF.

Produkttyp: 390

Verwendungszweck: Muskelstimulator

Signalform: Symmetrische, zweiphasige Rechtecksignalform bei der Messung in einer ohmschen Last.

Umgebungsbedingungen:
Betrieb: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C
Feuchtigkeit: 20 bis 65 %
Transport und Lagerung: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C
Feuchtigkeit: 20 bis 85 %

Beschreibung der Symbole Ihres Geräts:
Auf Ihrem Produkt befinden sich verschiedene technische Markierungen. Diese lassen sich wie folgt erläutern:

Das Steuergerät und der Gürtel werden für Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irland, hergestellt.

Das Gerät erfordert eine DC-Batterie (1 x 3,6 Volt NiMH). DC ist durch das folgende Symbol gekennzeichnet: ⎓

Die Ausgangsfrequenz gibt die Anzahl der Impulse pro Sekunde an, die durch das Produkt übertragen werden. Diese wird in Hertz (abgekürzt „Hz“) gemessen.

„Output (RMSA)“ entspricht dem maximalen Ausgangsstrom (Effektivwert) für jeden Kanal.

„Output (RMSV)“ entspricht der maximalen Ausgangsspannung (Effektivwert) für jeden Kanal.

Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

Dieses Symbol steht für Anwendungsteile vom Typ BF (Elektroden).

CE 0366 Dieses Symbol auf unserem Gerät weist darauf hin, dass es die Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte erfüllt. 0366 ist die Nummer der gemeldeten Stelle (VDE).

ETL CLASSIFIED c ETL us LISTED Intertek 3124343
Entspricht UL STD 60601-1.
Zertifiziert gemäß CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN steht für „Seriennummer“. Die Seriennummer für dieses Gerät ist im Gehäuse auf der Rückseite des Geräts angebracht. Der Buchstabe vor der Zahl gibt das Produktionsjahr an. „R“ steht dabei für 2012, „S“ für 2013 usw.

Die Chargennummer des Gürtels finden Sie auf der Verpackung. Sie ist die Nummer, die dem LOT-Symbol entspricht.

Nennleistung – Spannung/Strom: E:70 und X:70

Parameter	500Ω	1 kΩ	1,5 kΩ
Ausgangsspannung (Effektivwert)	7,35 V	13,1 V	15,5 V
Ausgangsstromstärke (Effektivwert)	14,7 mA	13,1 mA	10,3 mA
Ausgangsfrequenz	50-70 Hz	50-70 Hz	50-70 Hz
DC-Komponente: 0 C	0 C	0 C	
Positive Impulsbreite:	200-315 µs	200-315 µs	200-315 µs
Negative Impulsbreite:	200-315 µs	200-315 µs	200-315 µs
Zwischenphasenintervall:	100 µs	100 µs	100 µs

Achtung:
Dieses Gerät kann Ströme über 2 mA/cm² erzeugen, wenn es mit falschen Pads verwendet wird.

Nach der Produktlebensdauer darf das Gerät oder die Batterien nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Bringen Sie es stattdessen zu einer Sammelstelle für das Recycling von Elektronikgeräten.

Einige Materialien des Produkts können wiederverwendet werden, wenn Sie das Gerät an einer Recyclingstelle abgeben. Durch die Wiederverwendung einiger Teile oder Rohmaterialien aus gebrauchten Produkten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenn Sie weitere Informationen zu Recyclingstellen in Ihrer Nähe benötigen, wenden Sie sich bitte an die örtlichen Behörden.

Alte Elektro- und Elektronikgeräte können die Umwelt möglicherweise belasten. Durch eine unsachgemäße Entsorgung können gefährliche Gifte in die Luft, in Gewässer bzw. in den Boden gelangen und so eine Gefahr für die Gesundheit darstellen.